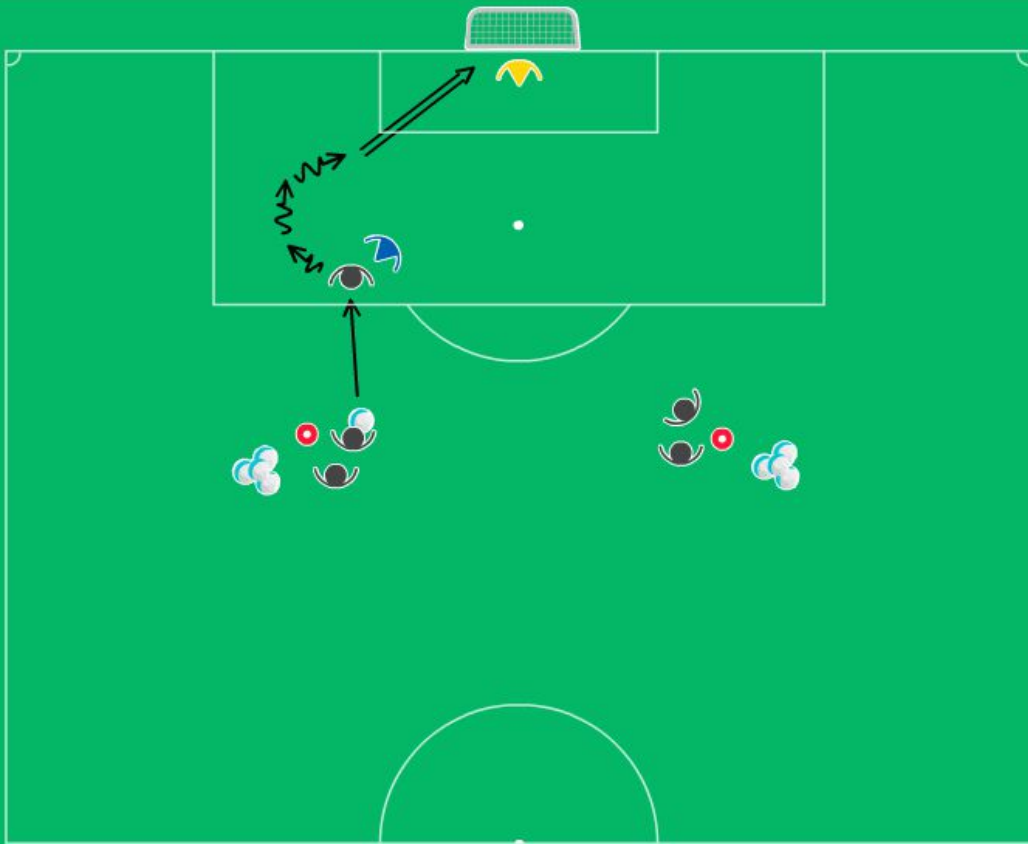




HARJOITE 1v1 selkä maaliin päin



TEEMA

1v1 kääntyminen, ohittaminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

1v1 harjoite, jossa boksin sisällä yksi hyökkääjä ja yksi puolustaja. Hyökkääjän on tehtävä itsensä pelattavaksi 16-alueen sisällä ja pyydettävä syöttöä töttsällä odottavalta pelaajalta. Kun hyökkääjä saa syötön, on tämän pyrittävä ohittamaan puolustaja tai saamaan jalka vapaaksi ja viimeistelemään. Mikäli puolustaja riistää, kuljetus ulos boksista.

TEKNINEN

Ensimmäinen kosketus, pallon suojaaminen, kääntyminen, ohittaminen, viimeistely

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Pelattavaksi liikkuminen, tilan tulkitseminen

FYYSINEN

Kaksikamppailupelaaminen, askelfrekvenssi ja liikkeen intensiteetti

HENKINEN

Pelaa loppuun asti, viimeistele myös irtopallo

AVAINKYSYMYKSET

Miksi puolustaja sai riiston? Miksi et saa jalkaasi vapaaksi? Miksi et pääse kääntymään?